



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**Sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de
pandemia, Urb. Villa del Norte - Los Olivos 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Gonzales Casas, Kelly Daniela (ORCID: 0000-0002-7548-0008)

Vargas Hernandez, Mayra Alejandra (ORCID: 0000-0002-1950-4044)

ASESORA:

Mg. Blancas Fierro, Lila Herminia(ORCID: 0000-0002-9855-2190)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

Lima– Perú

2021

Dedicatoria

A Dios, por habernos dado la vida, guiarnos por el camino del bien y permitirnos culminar la carrera profesional, por siempre seguir adelante y nunca darnos por vencidas.

Así mismo este trabajo dedicamos a nuestros padres por apoyarnos incondicionalmente durante el tiempo de la carrera.

Agradecimiento:

Agradecemos a nuestra Universidad Cesar Vallejo por ser parte de nuestra formación profesional y brindarnos los conocimientos necesarios, por guiarnos a lo largo de la carrera profesional y ayudarnos a alcanzar nuestras metas que serán la continuación de muchos otros logros.

A nuestros padres, hermanos y tías por su apoyo, sin ellos no lo habría logrado y por creer siempre en nosotras, por su amor incondicional, por no dejarnos solas durante el proceso universitario.

A nuestra asesora Mg. Blancas Fierro, Lila Herminia por su paciencia, orientación, enseñanzas, y apoyo brindado para el desarrollo de la presente investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de gráficos	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1 Tipo y Diseño de investigación	13
3.2 Variable y Operacionalización	13
3.3 Población, muestra y muestreo.....	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5 Procedimientos.....	15
3.6 Método de análisis de datos	16
3.7 Aspectos éticos	16
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN	19
VI. CONCLUSIONES	22
VII. RECOMENDACIONES	23
REFERENCIAS	24
ANEXOS	

Índice de gráficos

Figura 1. Sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos-2021 24

Figura 2. Sobrecarga del cuidador familiar según las dimensiones: impacto del cuidado, relación interpersonal y expectativas de autoeficacia del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos 2021 25

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos-2021. Este estudio es de enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo. Se aplicó un cuestionario válido (juicio de expertos) y confiable ($\alpha=0,9586$) a 42 cuidadores familiares del adulto mayor en tiempos de pandemia. Según resultados: el 56% presentaron sobrecarga intensa, mientras que el 28% presentó sobrecarga leve y 16% no presentan sobrecarga. Conclusión: la mayoría de los cuidadores familiares de los adultos mayores presentan sobrecarga intensa, esto nos indica que su salud física y emocional durante este tiempo de pandemia está siendo afectado, es por ello que el equipo asistencial de salud y los futuros profesionales de la salud tienen el deber de educar, concientizar y promover estrategias para evitar o sobrellevar esta problemática.

Palabras clave: sobrecarga, cuidador familiar, adulto mayor, tiempos de pandemia

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the overload of the family caregiver of the elderly in times of pandemic, Urb. Villa del Norte Los Olivos-2021. This study has a quantitative approach, basic type, non-experimental, cross-sectional, descriptive design. A valid (expert judgment) and reliable ($\alpha=0.9586$) questionnaire was applied to 42 family caregivers of the elderly in times of pandemic. According to results: 56% presented intense overload, while 28% presented slight overload and 16% did not present overload. Conclusion: the majority of family caregivers of older adults present intense overload, this indicates that their physical and emotional health is being affected during this time of pandemic, which is why the health care team and future health professionals They have a duty to educate, raise awareness and promote strategies to avoid or cope with this problem.

Keywords: overload, family caregiver, older adult, times of pandemic

I. INTRODUCCIÓN

Los cuidadores familiares son aquellos miembros de la familia que velan por el bienestar de su familiar adulto mayor que se encuentra enfermo, brindándole los cuidados primordiales, ellos lo hacen sin intenciones de recibir incentivos o ser remunerados, la situación de los cuidadores se ha visto aumentada por la presencia del virus del covid 19 que ha originado que haya muchas personas con compromiso respiratorio que muchas veces tiene secuelas que por la cual este cuidado se ha incrementado; estudios realizados en el Perú demostraron que el cuidador al cumplir este rol mayormente les va a generar una excesiva sobrecarga al familiar responsable del cuidado, como resultado puede perjudicar negativamente su salud.¹

Cuidar a la población anciana no es un trabajo simple, sin embargo, mayormente, el cuidador familiar no recibe instrucciones adecuadas sobre cómo brindar un adecuado cuidado a su familiar en varias encuestas nacionales, se ha demostrado que el 10 % de la población adulta mayor tiene deterioro cognitivo y aproximadamente el 5% de deterioro cognitivo relacionado con la discapacidad para es por ello que necesitan ayuda para realizar actividades por lo cual son los familiares quien cumple el rol de cuidador. ²

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el Perú los adultos mayores entre marzo y mayo del 2020 tuvieron el más alto índice de mortalidad por covid 19. Todas las personas estamos expuestas a contraer el virus, pero los más afectados son los adultos mayores, ellos tienen mayor posibilidad de contraer el virus y poner altamente en riesgo su salud es por ello que se convierten en la población más vulnerable.³

La OMS considera que las personas de 60 a 74 años pertenecen a la edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Actualmente los adultos mayores de 60 años, aproximadamente el 25% tiene un peso limitado y una cuarta parte de ellas pertenece a las personas de 80 años, las

personas de la tercera edad por lo general son postrados y dependen de una persona para que les ayude en los cuidados básicos es así como se genera una sobrecarga en el cuidador ya que va a requerir un cuidado más minucioso. ⁴

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera que en el año 2050 se estaría duplicando la cifra de la población de los mayores de 60 años a nivel mundial y en la región de las Américas, ellos van a representar aproximadamente el 19 % de los habitantes total de la región en el año 2025. ⁵

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática del Perú (INEI), considera que los adultos mayores representan aproximadamente un 10% de los habitantes en su totalidad, los de 60 a 79 años son menos de una cuarta parte de esta población y aproximadamente el 2% de 80 años hacia adelante. En los hogares peruanos tiene como miembros en su familia a personas mayores de 60 años convirtiéndose en una responsabilidad para sus familiares, lo que hace deducir que en cada hogar hay un cuidador. Las referencias del INEI estima que para el 2021 el número de la población adulto mayor se incremente un aproximado del 12% del total de los habitantes.⁶

En Estados Unidos de Norteamérica varios estudios realizados; han tenido como resultados que el 50% de los cuidadores presentan sobrecarga leve o intensa, también sucede en países como España, Chile y Argentina, por otro lado, en Colombia se observa que aproximadamente menos de la mitad tienen sobrecarga, manifestando que hay un aumento de síntomas depresivos y la ansiedad del cuidador y son más vulnerables a enfermedades mentales y físicas. ⁷

Los cuidados se han ido incrementado en estos tiempos de pandemia, cada vez se reconoce más que los miembros de las familias juegan un papel importante ya que son el motor principal para el soporte emocional y social de los adultos mayores. El incremento se ha evidenciado por el déficit y los problemas para atender a los pacientes con covid, muchos familiares hacían largas filas de espera por oxígeno, en este tiempo de pandemia el adulto mayor es vulnerable, los cuidados se tornan cada vez más difíciles y si no tienen mucha economía y no tienen para pagarle a

un profesional de la salud la situación puede generar malestar, estrés, angustia, temor, ansiedad y pueden sentirse sobrecargados al no saber cómo cuidar a su familiar.

En la urb. Villa del Norte en el distrito de los Olivos dialogando con los cuidadores familiares nos han referido que se sienten cansados, son la única persona que cuida de su familiar adulto mayor, a veces no pueden dormir porque se despiertan por las noches, ya no pueden salir a ningún lado, no pueden ir a visitar a sus amistades, tienen problemas con sus parejas por hacerse cargo de su familiar. Se les observa cansados, enojados y con descuido en su aspecto personal durante la visita que realizamos.

Por lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo es la sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos-2021? en relación a la formulación del objetivo general del estudio es: Determinar la sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos-2021. Del mismo modo los objetivos específicos son: Identificar la sobrecarga según la dimensión impacto del cuidado en el cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, así mismo identificar la sobrecarga según la dimensión relación interpersonal en el cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia y, por último, identificar la sobrecarga según la dimensión expectativas de autoeficacia en el cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia.

En los últimos años los adultos mayores se han incrementado teniendo patologías propias por su edad llegando a ser personas dependientes causándoles sobrecarga en sus cuidadores familiares, sumarle a todo esto si el adulto mayor tiene covid incrementa el riesgo que pueda fallecer y también contagiar al cuidador, se puede tornar agotador seguir con su estilo de vida que llevaba. Es por ello que, al asumir esta responsabilidad, puede generar sobrecarga ocasionando alteraciones físicas y mentales. Por lo cual este estudio es importante porque permite conocer la realidad del problema y comparar con otras investigaciones para así poder crear estrategias que permitan cuidar de la salud mental de los cuidadores, teniendo en cuenta que en la actualidad son un recurso muy valioso para el cuidado del adulto

mayor que son los más vulnerables en la pandemia.

En relación a la justificación del presente trabajo es relevante ya que va a proporcionar información referente a la sobrecarga del familiar de la población adulta mayor de la Urb. Villa del Norte de los olivos 2021. Para las instituciones formadores de nuevos profesionales de enfermería, el resultado obtenido permitió ampliar y fortalecer sus conocimientos teniendo en cuenta al familiar que cumple el rol y a los futuros estudiantes y así enriquecer sus conocimientos para detectar a tiempo y saber lo que tiene que hacer para evitar una sobrecarga al momento de cuidar a su familiar.

II. MARCO TEÓRICO

La realidad de la necesidad del cuidado familiar de los adultos mayores se ha incrementado por el hecho de ser especialmente los más vulnerables ante el covid y eso ha hecho que la sobrecarga de los cuidadores aumente, muchas familias en estos tiempo de pandemia se han visto afectados económicamente, es por ello una de las razones por la cual los mismos familiares tuvieron que cuidar de su familiar, en otros casos tomaron la decisión de retirar a su familiares de las casas de reposo, porque corrían riesgo de ser contagiados ya que es un ambiente donde viven varias personas, es por ello que decidían cuidarlos en casa, por lo tanto también se ha observado que existe estudios referente al tema que se presentaron en este estudio de investigación a nivel nacional e internacional.

Guerra S, Usquiano C, Bernal F. en el 2019, en Ferreñafe, desarrollaron una investigación donde tuvieron como objetivo determinar la asociación que existe entre el grado de carga del cuidador familiar y el grado de dependencia del adulto mayor. Siendo importante porque permitió implementar estrategias para el cuidado del cuidador. La población estuvo constituida por 33 cuidadores familiares los cuales cumplieron con los criterios de inclusión, por lo cual se les aplicó el cuestionario de Zarit para cuantificar el grado de sobrecarga y para evaluar el grado de dependencia en el adulto mayor se aplicó el índice de Barthel. Los investigadores tuvieron como resultados más del 50% de los cuidadores familiares presentaron sobrecarga, la mayoría de la población de adultos mayores es dependiente percibiéndose sobrecarga en las diferentes dimensiones física, los investigadores concluyeron que existe asociación entre el nivel de sobrecarga con el grado de dependencia del adulto mayor.⁷

Así mismo estudio realizado por Yovero J. en el 2019, en Lima efectuó una indagación con el objetivo de determinar el nivel de sobrecarga del cuidador familiar en el adulto mayor con grado de dependencia II del servicio de Ortopediatria. El estudio de investigación fue cuantitativo, de tipo aplicativo ya que se aplicó la encuesta de Zarit, consta de 22 ítems. El investigador tuvo como resultado de los cuidadores familiares encuestados aproximadamente la mayoría de los encuestados presentó sobrecarga ligera, la tercera parte presento sobrecarga

intensa y la menor parte de los cuidadores no manifestó sobrecarga alguna, observándose que la mayor cantidad de porcentaje presentó sobrecarga la cual puede perjudicar la salud del cuidador, dando como incidencia mayor que la persona que asume este rol de cuidador resulta ser la mujer.⁸

Estudios realizados por Gutiérrez S. el 2018, en Lima con el objetivo determinar la relación entre la habilidad de cuidado y la sobrecarga del cuidador informal en el adulto mayor con enfermedad crónica. Metodología: estudio no experimental de corte transversal y cuantitativo de tipo correlacionar, su muestra constituida por 30 cuidadores informales. Se aplicó el Inventario de Habilidad de Cuidado y el Test de Zarit. El investigador tuvo como resultados que no hubo una asociación entre ambas variables, así mismo los cuidadores informales manifestaron una habilidad baja de aproximadamente el 60% y a su vez una sobrecarga intensa más del 80%. Se observó que casi el 90% presentaron un nivel de habilidad alta de acuerdo a las dimensiones de habilidad de cuidado, el 60% presentó un nivel de habilidad media, y el mayor porcentaje dio a demostrar un nivel de habilidad alta en la dimensión de paciencia. Por consiguiente, la mitad de la población presentó sobrecarga leve de acuerdo a la dimensión de sobrecarga del cuidador informal, en la dimensión de carga interpersonal más de la mitad su nivel de sobrecarga fue baja, aproximadamente el 60% de las personas presentaron sobrecarga intensa según la dimensión de expectativa de autoeficacia.⁹

Así mismos estudios realizado por Castro Y. el 2019 con objetivo de determinar el nivel de sobrecarga en el cuidador familiar principal del adulto mayor con dependencia grado III. Metodología: el tipo de estudio descriptivo de naturaleza cuantitativa y diseño transversal y según el tiempo de ocurrencia es prospectivo la población estuvo conformada por 57 cuidadores familiares principales, se aplicó el instrumento Zarit. El investigador tuvo como resultado en relación a la dimensión impacto del cuidado en el cuidador familiar los resultados indican que hay una sobrecarga intensa con un 73.7%. En la dimensión relaciones interpersonales la carga que ejerce el cuidador es sobrecarga intensa con un 66.7% y con respecto a la dimensión expectativas de autoeficacia en el cuidador hay una sobrecarga intensa con un 98.2% por tanto, se puede concluir que el nivel de sobrecarga en el

cuidador familiar es intensa con un 86%.¹⁰

Otro estudio realizado por Correa D. el 2017 Lima, su objetivo determinar el nivel de sobrecarga que experimentan los familiares cuidadores de pacientes adultos mayores con dependencia, considerando el impacto del cuidado sobre el cuidador, la relación interpersonal y expectativas de autoeficacia como sus dimensiones. Metodología: el estudio fue de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo y de corte transversal. Se realizó en los respectivos hogares de los pacientes. La población estuvo conformada por 33 cuidadores. Se aplicó como instrumento el cuestionario de zarit. Resultado: se observa que los cuidadores familiares en su mayoría experimentaron una ligera sobrecarga y la dimensión más afectada en los cuidadores fue impacto del cuidado.¹¹

Estudios realizados por León L, Medina L, Castellanos R, Portillo Z, Jaramillo R, Limón A. en el 2020, en México realizaron una investigación que tuvo como objetivo Determinar la relación entre el síndrome de fragilidad en el adulto mayor con la sobrecarga del cuidador primario, para esta investigación se utilizó la escala Ensrud y la escala de zarit, los investigadores obtuvieron como los resultados que el 62% de los adultos mayores fueron mujeres de 77 años en adelante, aproximadamente más de la mitad el 58% eran personas casadas, el 70% tenían antecedentes patológicos, el 30% se clasificaron como frágiles y el 50% de la población como prefrágiles, asimismo la mayor parte de los cuidadores fueron mujeres, la edad aproximada fue 52 años, siendo más de la mitad casados, la mitad presento sobrecarga en mayor intensidad.¹¹

Anderson S. Y Parmar J. en Canadá 2020 realizaron un estudio con el objetivo determinar el nivel de sobrecarga emocional en el cuidador principal del adulto mayor durante la pandemia. El investigador tuvo como resultado un 20% de los cuidadores familiares informaron ansiedad mientras que el 60% de los cuidadores familiares reportaron sentirse solo, la salud del cuidador familiar se deterioró ya que brindaron a sus familiares cuidados de mayor intensidad lo cual generaron en los cuidadores sobrecarga de cuidado / preocupación, afectando negativamente la salud del cuidador, desde el brote de covid-19 aproximadamente el 60% de los

cuidadores familiares notaron un deterioro en su salud mental mientras que el 50% de los cuidadores familiares notó un deterioro en su salud física. ²⁶

Zepeda P, Muñoz J. en el 2019, en España, realizaron una investigación de evaluar la relación entre las características sociodemográficas y del cuidado con la sobrecarga de los cuidadores principales de adultos mayores con dependencia severa. De estudio correlacional de corte transversal, la cual estaba conformada por una población 43 cuidadores familiares de adultos mayores con dependencia severa. Esta investigación utilizó la escala de sobrecarga del cuidador de Zarit. El investigador obtuvo como resultado que aproximadamente el 70 % de los cuidadores presentaron sobrecarga. La edad aproximada fue de 50 años, en su mayoría eran mujeres con un 80% y el 40% eran personas solteras. La gran mayoría de los cuidadores familiares cuidaba día y noche a su familiar y en su mayoría las que cumplían este rol eran las hijas, presentando sobrecarga y dejando a un lado su estilo de vida. ²⁰

Salazar M, Garza E y García S. en el 2019, en México, elaboraron una investigación con el objetivo Determinar la sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor. El estudio fue descriptivo y correlacional, muestreo por bola de nieve, estuvo constituida por una población de 86 cuidadores familiares. Aplicaron el índice de Barthel, el Test de APGAR Familiar, la prueba de Zarit y la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF para las mediciones.

Se aplicó la Prueba de Kolmogorov Smirnov y Prueba de Correlación de Spearman. Los investigadores tuvieron como resultados que el 15% de los adultos mayores presentaron dependencia en su totalidad, el 4% presento disfuncionalidad familiar grave. El 28% de los familiares cuidadores presentaron sobrecarga intensa y un 11% porcentaje notaron la calidad de vida diferente. ²¹

Martínez R. en el 2018, en Cuba efectuó una investigación donde tuvo como propósito determinar los niveles de ansiedad, depresión y sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores. El estudio tuvo un diseño no experimental transversal. La muestra estaba compuesta por 30 cuidadores

principales de adultos mayores. Se aplicó como técnicas la entrevista, el Inventario de ansiedad rasgo-estado, el Inventario de depresión rasgo-estado y la Escala de Zarit. Los investigadores tuvieron como resultados niveles medios en la ansiedad como rasgo con un 30% y en la ansiedad como estado con aproximadamente 35%. Para la muestra de estudio no se evidencia sobrecarga en la mayoría 62% de los cuidadores principales en relación con el ejercicio del rol.²²

Cabada E, Martínez V. En el 2017, en México elaboraron una investigación con el propósito de identificar la prevalencia del síndrome de sobrecarga y la sintomatología ansiosa depresiva en los cuidadores principal del adulto mayor, el método de estudio fue descriptivo, muestra compuesta por 56 cuidadores, los instrumentos aplicados fueron la Escala de Sobrecarga de Zarit y las Escalas de Depresión y de Ansiedad de Beck. Los investigadores tuvieron como resultados que la mitad de la población tenía el síndrome de sobrecarga del cuidador, la tercera parte presentaba depresión y el mayor porcentaje presento ansiedad.²³

De todos los estudios antes mencionados se puede observar que la sobrecarga es un problema vigente que con la situación del covid habido que enfrentar muchas veces situaciones inesperadas que los cuidadores han tenido que aprender a utilizar el oxígeno, tomar los signos vitales y a brindar cuidados demandantes a su familiar adulto mayor lo cual ha generado sobrecarga en los cuidadores ya que el familiar por ser adulto mayor y sumándole a esto con covid requiere de un cuidado más demandante y agotador para el cuidador familiar, en su gran mayoría los familiares que cumplían este rol eran las hijas mujeres quienes presentaron sobrecarga física y emocional dejando en segunda plana su estilo de vida que llevaban para cuidar a sus familiares las 24 horas del día sin recibir incentivo económico.

En cuanto a la base teórica de la variable de sobrecarga del cuidador se contextualiza que es el desgaste producido en el familiar que cumple el rol de cuidador del paciente, como consecuencia de la responsabilidad de prestar sus servicios de cuidados de salud que es cuando surge una situación estresante que sobrepasa los niveles de tolerancia en una persona, un factor que también

desencadena la sobrecarga es la incertidumbre si su familiar adulto mayor se va a recuperar lo cual no tiene la certeza de cuál será el tiempo de recuperación de su familiar y no sabrá de cuánto tiempo tendrá que afrontar la situación que atraviesa, por lo siguiente el trabajo del cuidador familiar es muy exigente ya que muchas veces no posee un horario establecido, el cuidador dará a su familiar un cuidado humanizado de mucha paciencia y por consiguiente de estas necesidades, en muchos casos tiene un impacto económico, cambiando todo el estilo de vida del familiar que cuida llevándolo a adaptarse al ritmo de vida del adulto mayor.

Los cambios en la vida del cuidador son globales porque no solo genera estrés, sino que también tiene que adaptarse, por lo tanto, es importante que el cuidador este sano física y mentalmente solo así el podrá mantener una calidad de vida totalmente adaptada a su nuevo estilo de vida y así puede satisfacer sus necesidades personales sin sacrificar el espacio personal, el trabajo, las relaciones interpersonales y la calidad de la atención al familiar enfermo.³³

La salud mental y su bienestar de los cuidadores se ve afectado, ellos no se sienten capacitados para enfrentarse con estas responsabilidades de cuidar a un familiar enfermo, y con el pasar de los años se vuelve en un paciente oculto que necesita ser atendido por un especialista para que los diagnostiquen si padece de sobrecarga, en cual tiene como característica agobio por la demanda que ejerce este rol de cuidar llegando a presentar ansiedad y depresión.³

Como resultado, los cuidadores pueden detener o cambiar el estilo de su vida diaria realizando una variedad de actividades que las personas mayores necesitan realizar. Sobre todo, comer, moverse y limpiar puede ser más o menos complicados, según el grado de discapacidad o minusvalía del adulto mayor⁴

La sobrecarga se da cuando dedican un mayor tiempo al cuidado de una persona, mayormente un familiar, presentando en ellos desgaste físico y emocional esto se debe al exceso que demanda el trabajo de cuidar a un familiar adulto mayor dependiente por consiguiente podría generar un efecto negativo en su salud del que cumple este rol.³⁰

Así mismo la carga se presenta en dos tipos: objetiva es cuando el cuidador experimenta cambios el estilo de vida que llevaba y subjetiva se refiere a los sentimientos, reacciones emocionales que el cuidador va a reflejar al cuidar.²⁴

El envejecimiento es actualmente uno de los fenómenos demográficos más considerable del mundo, y existen varias teorías sobre cómo el envejecimiento puede conducir a cambios normales. Estos cambios biológicos, psicológicos y sociales todavía se denominan síndromes de fragilidad que no están relacionados con la patología y conllevan un mayor riesgo de enfermedades y ahora están expuestos: Frente a la COVID19, la población anciana son los más afectados en estos tiempos de pandemia.²⁵

El cuestionario de Zarit tiene tres dimensiones la cual servirá para medir lo demandante que puede resultar el trabajo de cuidar a una persona las cuales son: Impacto del cuidado que hace referencia a la carga que presentara el cuidador que realice el rol, una puntuación alta señala que los cuidadores experimentan regularmente los efectos negativos del cuidado en sus vidas, tiempo libre, relaciones sociales, salud física y emocional, exposición debido a largas horas de cuidado.²⁸

En la dimensión relación interpersonal quiere decir que se verán involucrados las emociones del cuidador en relación al paciente, si el puntaje de esta dimensión es alto puede significar que el cuidador siente que no tiene los recursos personales y materiales para dar un cuidado adecuado, además no contar con dichos recursos va generar una inseguridad al cuidador, sentimientos molestia hacia la familia, se sienten avergonzados por la conducta de su familiar y dependencia familiar.²⁸

En la dimensión expectativas de la autoeficacia quiere dar a entender que el cuidador tiene que tener seguridad de lo que hace al momento de realizar el rol de cuidar, la puntuación alta señala que cuando ellos brindan servicio de cuidado a un familiar va a ocasionar sentimientos negativos en el familiar cuidador y perciben que su familiar solicita de una ayuda exagerada.²⁹

Las consecuencias pueden perjudicar al cuidador ya que pueden ocasionar

cansancio persistente, problemas de sueño, tensión, agotamiento, conflictos conyugales, irritabilidad, descuido de uno mismo, descuido de su familia, aislamiento social, inestabilidad emocional, niveles de estrés elevados, consumo de ansiolíticos, depresión, dolores de columna o molestias en su cuerpo y puede perjudicar a su salud mental.³¹

De igual manera, la teoría del autocuidado de Orem D se basa en el autocuidado, especialmente en las necesidades del ser humano y actividades del autocuidado, y su vez prescribe como cuida de sí misma el individuo. Asimismo, según la teoría del autocuidado la salud de los cuidadores puede estar expuestos por entornos de labor inadecuada, por factores físicos, psicológicos, emocionales y sociales³², por ello, es importante de promover una adecuada información sobre el cuidado y el autocuidado, de esa manera se previene efectos adversos que pueden accionar daño o lesión en el cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de investigación

La investigación fue de tipo Básica, porque está guiada a obtener conocimientos más completos sobre el fenómeno.³⁵ Diseño: no experimental; debido a que no se manipulo la variable de estudio.³⁵ Corte: transversal, porque la recolección de datos se hizo en un tiempo determinado, es decir, se recopiló datos en un tiempo determinado.³⁵ Según Sánchez H. & Reyes C. el tipo de estudio es básico, enfoque cuantitativo de diseño no experimental ya que se recolecta datos para comprobar hipótesis. ³⁵

Por otro lado, según Campos G, y Sosa V, es descriptivo, porque se describe las tres dimensiones: impacto del cuidador, relación interpersonal, expectativa de la autosuficiencia del cuestionario de zarit.³⁵

3.2 Variable y Operacionalización

Variable de estudio: sobrecarga del cuidador familiar (Ver anexo 1).

Definición conceptual: Es un estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio del cuidador, exceso de responsabilidades de trabajos agotados, se puede complicar con trabajos sociales familiares y económicos.²⁹

Definición operacional: Se medirá la sobrecarga del cuidador familiar con el cuestionario de zarit, estos indicadores miden las características de la variable. El cuestionario está conformada por 3 dimensiones y 22 ítems; la escala de puntuación es tipo Likert con 5 alternativas, (1) Nunca, (2) Rara vez, (3) Algunas veces, (4) Bastantes veces ,(5) Casi siempre , donde las 3 dimensiones son: impacto del cuidado (ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12), dimensión relación interpersonal (13,14,15,16,17,18) y la dimensión expectativas de autoeficacia (19,20,21,22); considerándose escala de medición ordinal: puntaje menor de (46) puntos no se encuentra en sobrecarga, (47-55) puntos indican sobrecarga leve y mayores de (56) puntos indican sobrecarga intensa.

3.3 Población, muestra y muestreo

La población: está conformada por 60 cuidadores en general de la Urb. Villa del Norte de los Olivos, dicha información fue proporcionada por los dirigentes de la Urbanización, debido a la población pequeña y por criterio de exclusión pudimos considerar a 42 cuidadores familiares de los adultos mayores en tiempos de pandemia de la urb. Villa del norte de los olivos.

Muestra: estuvo conformado 42 cuidadores familiares de los adultos mayores en tiempos de pandemia.

Criterios de inclusión:

- Cuidadores familiares de sexo femenino y masculino.
- Cuidadores familiares >18 años de edad hasta los 60 años
- Cuidadores que tengan parentesco familiar.
- Cuidadores familiares que convivan con el adulto mayor
- Cuidadores que acepten participar voluntariamente en el estudio

Criterios de exclusión:

- Cuidadores familiares que no quieren ser partícipes de la encuesta.
- Cuidadores familiares menores de 18 años.
- Cuidadores que no tienen parentesco familiar.
- Cuidadores familiares que no convivan con el adulto mayor

El muestreo es no probabilístico y por conveniencia.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta lo cual fue idónea para cumplir los objetivos propuestos en el proyecto de investigación, los datos fueron recopilados haciendo uso del instrumento de medición para determinar la sobrecarga de los cuidadores familiar, se utilizó la escala de Zarit. Este instrumento fue realizado por Zarit y validado por Martin y Salvador en 1996 en California, E.E.U.U. empleado en distintas investigaciones para medir la sobrecarga de los cuidadores, esta escala mide la sobrecarga de los cuidadores, está conformada por 22 ítems, dividida en 3

dimensiones tales como; la dimensión Impacto del cuidador (12 ítems), dimensión Relaciones interpersonales (6 ítems) y la dimensión Expectativas de autoeficacia (4 ítems). (Anexo 1)

Validez del instrumento

Este instrumento fue validado por Martin y Salvador en el año 1996, nos permitió medir la variable de sobrecarga del cuidador familiar ya que consta de tres dimensiones la cual tiene 22 ítems, con este instrumento se puede dar a conocer si el cuidador se siente afectado por cada ítem.³⁴

Confiabilidad:

Para poder conocer la confiabilidad de nuestro instrumento se aplicó la prueba piloto con 10 cuidadores familiares de la Urb. Villa del Norte los Olivos y se comprobó con el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach el cual dio como resultado 0,95867 considerando altamente confiable. (Anexo 3)

3.5 Procedimientos

Se solicitó el permiso correspondiente a los dirigentes de la Urb.Villa del Norte considerando, dentro del proceso de investigación de este estudio, se precisó otorgar información a los cuidadores familiares, para la ejecución de la investigación se solicitó la autorización pertinente al dirigente de la Urb.Villa del Norte, Los Olivos quien nos dio su consentimiento para realizar nuestra investigación y nos facilitó una relación de números telefónicos de la población que vive en esta urbanización. La aplicación del instrumento fue de forma auto aplicada de manera virtual y presencial en un tiempo aproximadamente 15 minutos previa firma del consentimiento informado por los sujetos de estudio, para la aplicación se informó detalladamente sobre el cuestionario, se explicó el objetivo de la investigación, la opción de repuestas y su participación voluntaria y además se informó sobre la confidencialidad de las respuestas. Al finalizar la recolección de datos se analizaron los resultados de los cuestionarios, pasando los datos obtenidos al Programa Excel.

3.6 Método de análisis de datos

Los datos fueron recopilados, luego se procesaron para ser analizados estadísticamente, se empleó el programa estadístico Software Microsoft Excel 2016, mediante la codificación de las respuestas adquiridas según la variable establecida. Los resultados se presentan en tablas y figuras estadísticas en porcentajes y frecuencia mediante los análisis e interpretación considerando el marco teórico.

3.7 Aspectos éticos

Todos los procedimientos de este estudio protegen la integridad y los derechos fundamentales de los cuidadores de la urb. Villa del norte, los olivos, esta investigación y de acuerdo con las directrices de la práctica clínica y la buena ética de la investigación biomédica, garantizando la confidencialidad de los datos obtenidos.

Beneficencia: Esta investigación ayudara a la población anciana y a los cuidadores de la urb. Villa del Norte, brindando así seguridad de riesgo alguno, se les dio un consentimiento informado para que puedan ser partícipes de esta investigación.

Autonomía: A todos los cuidadores que quisieron participarse les dio un trato sin distinción alguna, ellos mismos tomaron la decisión de ser parte de esta investigación, en este estudio no se obliga a nadie a participar es voluntad propia de cada familiar.

Justicia: Este principio que se respetado porque los encuestados recibieron un trato justo utilizando los datos de los mismos solo para fines de la investigación.

No maleficencia: Los datos obtenidos fueron confidenciales desde el principio y el final del proceso de recopilación de información. Se empelará profesionalmente, incluso si se analiza y publica posteriormente.

IV. RESULTADOS

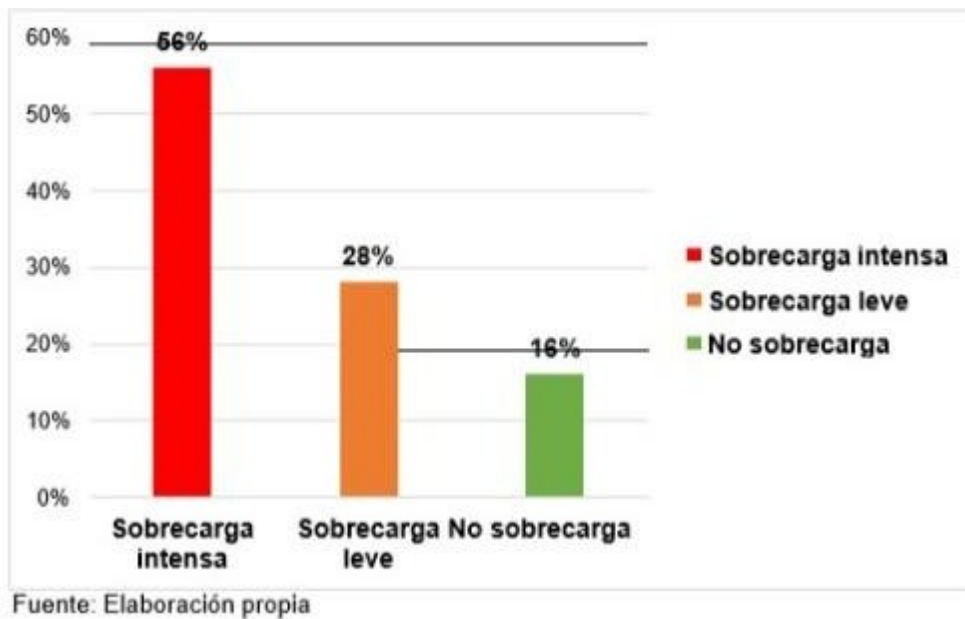
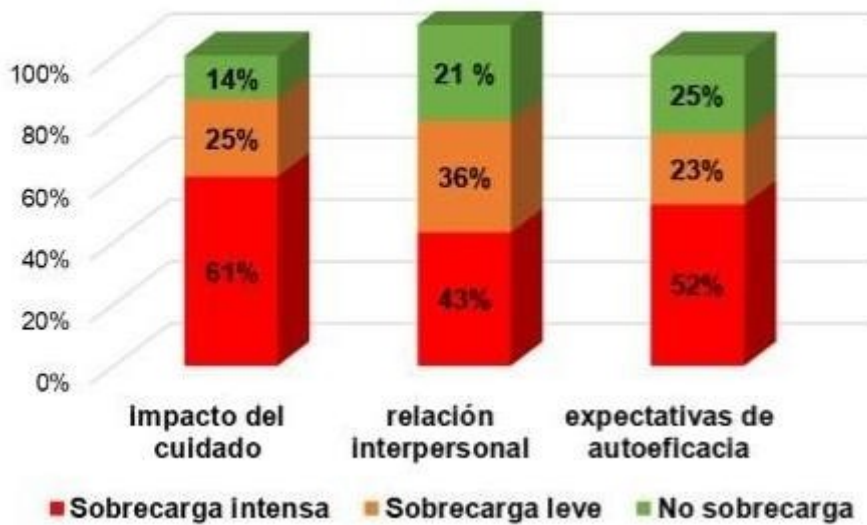


Figura 1. Sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos-2021.

En la figura 1, se observa que el 56% (24) de los cuidadores familiares encuestados presentaron sobrecarga intensa, el 28% (12) sobrecarga leve y el 16% (6) no sobrecarga, con este estudio realizado se evidencia en su mayoría una sobrecarga intensa en los encuestados.



Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Sobrecarga del cuidador familiar según las dimensiones: impacto del cuidado, relación interpersonal y expectativas de autoeficacia del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos 2021.

Figura 2, se observa que en la dimensión impacto del cuidado el 61% (26) presento una sobrecarga intensa, 25%(11) sobrecarga ligera y el 14%(5) no presento sobrecarga; en la dimensión relación interpersonal 43%(18) presento una sobrecarga intensa, 36%(15) sobrecarga ligera y el 21%(9) no presento sobrecarga; y por último en la dimensión expectativas de la autosuficiencia 52%(22) presento sobrecarga intensa, 23%(9) sobrecarga ligera y el 25%(11) no presento sobrecarga alguna. Los resultados indican que la mayor cantidad de cuidadores presentaron sobrecarga intensa.

V. DISCUSIÓN

La sobrecarga se da cuando los cuidadores dedican mayor tiempo al cuidado de una persona, mayormente un familiar, presentando en ellos desgaste físico y emocional. 30La sobrecarga puede generar cansancio, estrés, los sentimientos negativos, las dificultades originadas en el acto de cuidar, los factores económicos y los relacionados a la salud, tanto física como mental del familiar que cumple el rol. Nuestra investigación tuvo como objetivo general determinar la sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte Los Olivos 2021.

En nuestro estudio participaron 42 cuidadores familiares de adulto mayor en tiempos de pandemia, obtuvimos como resultado el 56% de los cuidadores familiares entrevistados presentaron en su mayoría sobrecarga intensa, así mismo el 28% sobrecarga leve y el 16% no presentaron sobrecarga, entonces según los resultados obtenidos en este estudio, podemos decir que la mayor parte de esta población si presentó sobrecarga intensa, esto nos indica de alguna manera están siendo afectados. Estos resultados se asemejan los hallazgos encontrados por Zepeda y Muñoz. en el 2019, el 70 % de los cuidadores presentaron sobrecarga intensa. 20 concordamos con este estudio ya que se evidencia en la mayoría de los encuestados una sobrecarga intensa, el trabajo de cuidar a un familiar es exigente, absorbente y más en estos tiempos de pandemia que lamentablemente por evitar contagiarnos tenemos que permanecer aislados y encerrados en nuestras casas, viviendo con el temor las preocupaciones que nuestros seres queridos no se contagien, ocasionando así sobrecarga en el cuidador.

Así mismos resultados opuestos por Yovero. en Lima 2019, quien en su investigación se observa que los encuestados experimentaron sobrecarga leve 68%, seguido de un 30% experimentó sobrecarga intensa y el 13% de los encuestados no manifestaron sobrecarga alguna. 8Discrepo con el resultado de Yovero ya que el trabajo que ejerce una persona al momento de cuidar resulta en su mayoría ser estresante y preocupante porque es una vida una gran responsabilidad y más aún si es un en adulto mayor que no realizan sus funciones

habituales, es dependiente y vulnerable, el familiar que cumple este rol dedica totalmente su tiempo a cuidar de su familiar perjudicando su salud física y emocional no obstante cabe resaltar que son personas que no están preparadas, capacitadas ni tienen los conocimientos necesarios para el cuidar de un adulto mayor por lo cual no saben cómo cuidar adecuadamente a un adulto mayor es por ello que se sobrecargan.

Por otro lado, en la dimensión impacto del cuidado, en nuestro estudio tuvimos como resultado la mayor parte de la población presento una sobrecarga intensa con un 61%, asimismo menos de la mitad de los cuidadores familiares presentaron sobrecarga leve con un 25% y la tercera parte el 14% de la población no presento sobrecarga, datos similares se encontró en el estudio de Correa. el 2017 Lima la cual se observa que la dimensión más afectada fue el impacto del cuidado con un 80% de su población y por consiguiente en las otras dimensiones en su mayoría es de nivel leve.¹¹, ante notables resultados se observa que el familiar cuidador por dedicarse por completo a cuidar de su ser querido ya no se prioriza dejando de lado su habitual rutina que llevaba poniendo en primer lugar a su familiar y adaptándose a la rutina del adulto mayor, trayendo como consecuencia un cambio en la vida diaria, aumentado así la sobrecarga.

Siguiendo con los resultados de nuestro estudio obtuvimos según la dimensión relaciones interpersonales, el 43% de los cuidadores encuestados presento sobrecarga intensa, el 36% experimento sobrecarga leve y el 21% no evidencio sobrecarga, del mismo modo nuestro estudio concuerda con Castro en el 2019 Lima quien tuvo como resultado con respecto a la dimensión relaciones interpersonales el 66% de la población encuestada presento sobrecarga intensa.¹⁰ Por consiguiente en comparación con nuestro estudio y el hallado por el autor podemos expresar que ambos tienen una alta puntuación lo cual indican que el entorno social del cuidador está siendo perjudicada esto significa que las emociones en relación al paciente se han visto involucrados, ya que el cuidador no tiene los recursos personales y materiales para cumplir con este rol a medida que el adulto mayor disminuye las funciones sobre su organismo, el cuidador tiene que realizar más tareas, generando en ellos sentimientos de incertidumbre acerca del

cuidado, abrumado, avergonzado, enojado, estresado, molesto, irritado e incomodidad hacia su familiar y su cuidado.

Con relación a los resultados de nuestro estudio según la dimensión expectativa de autoeficacia obtuvimos como resultado el 52 % de los cuidadores encuestados presento sobrecarga intensa, el 23% sobrecarga leve y el 25 % no presenta sobrecarga, finalmente estudios realizados por Gutiérrez. el 2018, en Lima se observa que obtuvo como resultado la mayoría presento sobrecarga intensa con más del 60% de los cuidadores familiares.⁹, asimismo, se concuerda con el estudio del autor mencionado, los cuidadores tuvieron un alto porcentaje porque no están preparados para asumir con esta responsabilidad, sienten que el familiar depende demasiado de ellos y solicitan una ayuda exagerada generando así sentimientos de incomodidad frente a su entorno, esto nos indica que la acción de cuidar les genera inseguridades al momento de realizar el rol.

Según la teoría del autocuidado de Orem D se basa en el autocuidado, especialmente en las necesidades del ser humano y actividades del autocuidado, y a su vez prescribe como cuida de sí misma el individuo ³². En nuestro estudio de investigación es importante la teorista porque va a aportar al cuidador familiar conocimiento efectivo para que adquiera y gane capacidades, conocimientos o formas de lidiar con la sobrecarga al realizar múltiples funciones., es decir que aprenda a distribuir sus tiempos, a realizar aprenda a lograr hacer sus actividades con conocimiento, que sepa administrar los recursos económicos y humanos implicados en su rol.

VI. CONCLUSIONES

Primera: La mayoría de los cuidadores familiares de los adultos mayores presentan sobrecarga intensa, esto se da cuando dedican mayor tiempo al cuidado de su familiar, presentando en ellos desgaste físico y emocional también se debe al exceso que demanda el trabajo de cuidar a un familiar adulto mayor dependiente por consiguiente podría generar un efecto negativo en su salud del que cumple este rol es un trabajo demandante de gran responsabilidad.

Segunda: En cuanto a la dimensión impacto del cuidado la mayoría de los cuidadores familiares de los adultos mayores presentaron sobrecarga intensa, esto es debido a que se ve afectado su salud física y emocional del cuidador al momento de cumplir con el rol.

Tercera: Según la dimensión relación interpersonal la mayoría de los cuidadores familiares del adulto mayor presentaron sobrecarga intensa, esto es debido a que se ve afectado sus emociones, sentimientos resultando de la relación y coexistencia que el familiar cuidador tiene con el adulto mayor.

Cuarta: Por último, en la dimensión expectativa de autoeficacia los cuidadores familiares presentaron sobrecarga intensa, debido a que no tiene las capacidades necesarias para cuidar de su familiar y no cuentan con los recursos económicos para contratar un profesional especializado del cuidado es por ello que tienen temor y preocupación por el futuro que le espera a su familiar generando así sobrecarga.

VII. RECOMENDACIONES

1. A los profesionales del Centro de Salud Villa del Norte, brindar intervenciones educativas para potenciar los conocimientos básicos del cuidador familiar y para desarrollar las habilidades y destrezas para el cuidado.
2. A los profesionales de psicología, brindar intervenciones individuales a los familiares cuidadores para que expresen todas las dudas, preocupaciones, sentimientos que tengan con respecto a la salud de su familiar.
3. Al equipo de PADOMI, brindar consejerías a los familiares del adulto mayor para que puedan brindar un mejor cuidado y considerar en su plan operativo mediante sesiones educativas y estrategias dinámicas para que los cuidadores.
4. A los profesionales de la salud y futuros estudiantes de ciencia de la salud que tomen en cuenta los resultados de este estudio para sus nuevas investigaciones y asimismo educar sobre las consecuencias que generala sobrecarga en el cuidador familiar.

REFERENCIAS

1. Pablo R, Domínguez B, Peláez V, Rincón S, Orea A. propiedades psicométricas de la escala de carga zarit para cuidadores de pacientes con insuficiencia cardíaca. Academia en psicología [internet]. 2016, Nov.[Citado el 4 de Jul. del 2021]; 4(11)1-8.
Disponible en: <https://www.integracion-academica.org/attachments/article/133/09%20Psicomertico%20Escala%20Zarit%20-%20PSantiago%20BDominguez%20et%20all.pdf>
2. Piñares M, Nuñez A. Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores. Rev. salud pública [internet]. 2016, Dic [citado el 20 de May del 2021]; 6(2)10-15. Disponible desde: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-908535>
3. Silva J, Gonzales J, Marquez S, Partesani R. Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. Rev. Enferm [internet]. 2016, Feb [citado el 13 de May. del 2021]; 34(3):251-258. Disponible desde: https://www.researchgate.net/profile/Jack-Silva-Fhon/publication/313476103_Sobrecarga_y_calidad_de_vida_del_cuidador_principal_del_adulto_mayor/links/589ba89692851c942ddaf293/Sobrecarga-y-calidad-de-vida-del-cuidador-principal-del-adulto-mayor.pdf
4. Serrana M. Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva. Pessoas idosas cuidadoras: sobrecarga e dimensão afetiva Elderly caregivers: excessive burden and affective dimension. Univ. de la republica [internet]. 2017, Oct [citado el 8 de Jun. del 2021]; 7(1):7-35. Disponible desde: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v7n1/1688-7026-pcs-7-01-00007.pdf>
5. Oria M, Mastrapa E, Ramos M. Anciano al final de la vida desde una perspectiva de la Enfermería. Rev. Cubana Enferm [internet]. 2018, Agos [citado el 20 de Jun. Del 2021]; 34(4): 56-563. Disponible desde: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2308/405>

6. Retamal H, Aguilar L, Aguilar M, Gonzales R, Velenzano S. Factores que influyen en la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores en dos instituciones de la ciudad de Punta Arenas. *Rv. Psicogeriatría* [internet]. 2016, Jul. [Citado el 8 de Jul. del 2021]; 5 (3): 119-124. Disponible en: https://www.viguera.com/sep/revista/0503/503_0119_0124.pdf
7. Torres B, Agudelo M, Pulgarin, Fernández D. Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. *Univ. Salud* [internet] 2018, Jul. [Citado el 4 de Jul. del 2021]; 20(3):261-269. disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n3/2389-7066-reus-20-03-00261.pdf>
8. Fernández D, Lorenzo A, Zaldívar T. Coping and subjective burden in primary caregivers of dependent elderly relatives in Andalusia, Spain. *Rev Cubana de Salud Pública* [internet]. 2016; 7(3):15-21 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716305704>
9. Organización Panamericana de la Salud [OPS]. Personas mayores de 60 años que han sido más afectadas por covid 19 Américas. Washington D.C. 2020 septiembre. [acceso 24 de abril de 2021]; 33(1):4-6 Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>
10. Marante E, Pozo A. Efectividad de intervención educativa en sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. *Rev. Cubana Enferm* [Internet]. 2018, Jun. [citado 16 May 2021]; 34(4): 102-116 Disponible en <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1490>
11. Guerra H, Almeida N, Souza M, Minamisava R. La sobrecarga del cuidador domiciliario. *Rev. Bras Promoç Saúde, Fortaleza* [Internet]. 2017, Jun [citado 12 May 2021]; 30(2): 179-186. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/408/40851821005.pdf>
12. Sánchez, R., Molina, E. & Gómez, O. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. *Rev Cuid* [Internet]. 2016, Jun [citado 5 May 2021] 7(1): 1171-84. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732016000100005&script=sci_abstract&tlng=es

13. Villanueva A, García R. Calidad de vida del cuidador informal: un análisis de concepto. Rev. enf [Internet].2018, Feb. [citado 9 de Jun del 2021]; 12(2). Ene.Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000400004
14. Reina, M., Ramos, Y., García, L., & González, M. Creencias en salud y percepción de sobrecarga en cuidadores de pacientes con enfermedades oncológicas avanzadas. Medisur.3 [Internet].2017, Dic. [citado 15 de Jun del2021]; 4(15) ,310-317. ISSN1727-897X. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-897X2017000300005
15. Guerra S, Usquiano C, Bernal F. Grado de carga del cuidador familiar y dependenciadel adulto mayor en el hospital agustín arbulú neyra essalud-ferreñafe, 2017. Revista Científica CURAE [revista en Internet] 2017 [acceso 10 de mayo de 2021];2(2):11-23.Disponible en: <https://doi.org/10.26495/curae.v2i2.1274>
16. Yovero J. Sobrecarga del cuidador informal en el adulto mayor con grado de dependencia II del servicio de ortogeriatría del Hospital Alberto Sabogal Sologuren- Callao 2019 [Tesis de grado]. Lima - Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38317>
17. Pimentel L. Inteligencia emocional y sobrecarga del cuidador del adulto mayor de un hospital de Lima Metropolitana – 2018 [Tesis de grado]. Lima - Perú: Universidad Científica del Sur; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/695>
18. Vargas S, Obregón M, Heredia G. Sobrecarga en cuidadores del adulto mayor dependiente en distritos de Lima Norte [Tesis de grado]. Lima - Perú:Universidad deCiencias y Humanidades; 2018. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22499/1/TESIS.pdf>

19. León L, Medina I, Castellanos R, Portillo Z, Jaramillo R y Limón A. Síndrome de fragilidad en el adulto mayor y la sobrecarga de su cuidador primario. *Revista Mexicana de Medicina Familiar [revista en la Internet]*. 2020 [citado 2021 Mayo 18];7(1):72-77. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Zitlalli>
20. Zepeda P. y Muñoz J. Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores con dependencia severa en atención primaria de salud. *Gerokomos [Internet]*. 2019, [citado el 9 de Jun. Del 2021]; 30(1):2-5. Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000100002&lng=es.
21. Salazar M., Garza E, García S, Juárez P, Herrera J y Duran T. Funcionamiento familiar, sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor con dependencia funcional. *Enferm. Univ. [revista en la Internet]*. 2019 Dic [citado 2021 Mayo 18]; 16(4): 362-373. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000400362&lng=es
22. Martínez R. Ansiedad, depresión y sobrecarga en cuidadores de adultos centenarios. *Rev. Cubana Salud Pública [Internet]*. 2018 [citado el 18 de May. Del 2021];44(4):61-72. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2018/csp184f.pdf>
23. Cabada E. y Martínez V. Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. *Psicología y salud [revista en la Internet]*. 2018 [citado 2021 Mayo 18]; 27(1): 53-59. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2436/4287>
24. Ajete S., Salazar R. y Torres A. Nivel de sobrecarga y factores asociados de los cuidadores primarios de los/as pacientes del centro de atención ambulatoria 302 del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Cuenca Ecuador, 2014. [Tesis de grado] universidad de cuenca

.Recuperado a partir de:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22499/1/TESIS.pdf>

25. Espin J, Cardona A, Miret L. y González M .La COVID-19 y su impacto en la salud del adulto mayor. Rev. Infomed [Internet]. 2020 [citado 2021 Jun 20];28(3): 3-6. Disponible en: <http://www.revcalixto.sld.cu/index.php/ahcg/article/view/568>
26. Anderson S. y Parmer J. A Tale of Two Solitudes Experienced by Alberta Family Caregivers during the COVID-19 Pandemic [revisit en la Internet].2020 [citado el 7 de Jul. Del 2021]; 27(1): 25-38. Disponible: <file:///C:/Users/Usuario/Documents/k2.pdf>
27. Gutiérrez S. Habilidad de cuidado y sobrecarga del cuidador Informal en el adultomayor con enfermedad crónica en el C.S Virgen del Pilar de Naranjal-SMP, 2018 [Tesis de grado]. Lima - Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27936/Gutiérrez_ASA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Martínez R. Ansiedad, depresión y sobrecarga en cuidadores de adultos centenarios. Rev. Cubana Salud Pública [Internet].2018 [citado el 18 de May.Del 2021];44(4):61-72. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2018/csp184f.pdf>
29. Cabada E, Martínez V. Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. Psicología y salud [revista en la Internet]. 2018 [citado 2021 Mayo 18]; 27(1): 53-59. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2436/4287>
30. Ajete S, Salazar R, Torres A. (2015). Tesis. Recuperado a partir de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/22499>
31. Espin J, Cardona A, Miret L, González M .La COVID-19 y su impacto en la salud del adulto mayor.Rev. Infomed [Internet]. 2020 [citado 2021 Jun

- 20];28(3): 3-6. Disponible en:
<http://www.revcalixto.sld.cu/index.php/ahcg/article/view/568>
32. Montalvo, J. R. Nivel de Sobrecarga del cuidador Familiar del paciente Hospitalizado con Esquizofrenia, Hospital Hermilio Valdizan. Lima (2017).
33. cruz, a. v. escala de carga del cuidador de zarit: evidencia de validez en mexico. zarit caregiver burden scale: evidence of validity in mexico, (2016). 76- 77.
33. Asociacion DCYDE. (20 de agosto de 2017). Dependencia del adulto mayor. Recuperado el 01 de julio de 2020, disponible en:
<https://www.dcyde.org/cuidadores/que-es-la-dependencia/>
34. Flores., E., Fredy, S. y Rivas, E. (2016). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependenciasevera. Ciencia y Enfermería, 18(1), 29-41. Recuperado de
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532012000100004&lng=es.%20http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532012000100004+
35. Organización Mundial De La Salud [OMS]. (2020). Envejecimiento y salud. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
36. Albarracín., A., Cerquera., A. y Pabón., D. (2017). Escala de sobrecarga del cuidador Zarit: estructura factorial en cuidadores informalesde bucaramanga. Rev. de Psicología [internet]. 8(2), 87-99. Recuperado de
<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/327888>
37. Rios, A. E. (2017). Cuidadores: responsabilidades, obligaciones. 163 - 169. Revista Mexicana de Medicina Familiar [revista en la Internet]. 2020 [citado 2021 Mayo 18]; 7(1):72-77. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/346194897_Cuidadores_responsabilidades-obligaciones

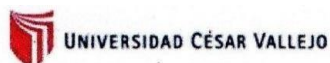
38. Escala de Zarit. (20 de junio de 2017). Escala de carga del cuidador de Zarit. Recuperado el 16 de septiembre de 2018, de <https://www.hipocampo.org/zarit.asp>
39. Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima: Editorial Bussines Suport. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento Escala de Zarit(Para medir la sobrecarga del cuidador)

PREGUNTA		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Bastantes Veces	Casi Siempre
1	¿Piensa que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?					
2	¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?					
3	¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?					
4	¿Se siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6	¿Cree que la situación actual afecta negativamente la relación que Ud. tiene con otros miembros de su familia?					
7	¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?					
8	¿Piensa que su familiar depende de usted?					
9	¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su familiar?					
10	¿Se siente tenso cuanto está cerca de su familiar?					
11	¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar a su familiar?					
12	¿Siente que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?					
13	¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?					
14	¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?					
15	¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16	¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					
17	¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?					
18	¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?					
19	¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?					
20	¿Piensa que debería hacer más por su familiar?					
21	¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?					
22	Globalmente ¿Qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?					

Anexo 2: Autorización para desarrollo del proyecto.



Los Olivos, 20 de octubre de 2021

CARTA N° 081 -2021-EP/ ENF.UCV-LIMA

Sr. Pdte.

Carlos Ponte Dávila

Presidente de la junta directiva de la urb. Villa del Norte- Los Olivos

Lima

Presente. -

Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que las estudiantes **KELLY GONZALES CASAS** y **Mayra Vargas Hernández**, del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **SOBRECARGA DEL CUIDADOR FAMILIAR DEL ADULTO MAYOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA, URB. VILLA DEL NORTE LOS OLIVOS 2021**, Distrito que pertenece a su digna urbanización; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



c/ c: **Archivo.**


Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Asesora de Proyecto
Coordinadora del área de investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – filial Lima


DNI: 07328148

Anexo 3: consentimiento informado

Institución: Universidad Cesar Vallejo

Investigadores: Gonzales Casas, Kelly y Vargas Hernández Mayra

Título del estudio: Sobrecarga del cuidador familiar del adulto mayor en tiempos de pandemia, Urb. Villa del Norte los Olivos.

Sr(a) o Srta.:

Buenos días, somos los alumnos de Enfermería: Gonzales Casas, Kelly y Vargas Hernández Mayra; estamos realizando un estudio en la Urb. Villa del norte los olivosteniendo como objetivo saber cómo es la sobrecarga en los cuidadores familiares del adulto mayor con covid 19.

Riesgos:

Su participación no supondrá ningún tipo de riesgo. Beneficios:

Con su participación colaborará a que se desarrolle el presente estudio y redundará en el beneficio de los pacientes y del cuidador.

Derechos del paciente:

Si usted no decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, En que caso que usted decida participar y tenga preguntas puede dirigirse a los bachilleres antes mencionados.

CONSENTIMIENTO

Yo.....DNI..... acepto voluntariamente participar en este estudio por lo cual firmo mi consentimiento.

Nombre del participante: DNI:

Fecha

Anexo 4: Variables y operacionalización

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENCIONES/ INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Sobrecarga del cuidador familiar	Es un estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio del cuidador, exceso de responsabilidades de trabajos agotados, se puede complicar con trabajos sociales familiares y económicos. (29)	<p>La sobrecarga del cuidadores desgaste tanto físico como emocional que se da al brindar un cuidado exigente. Para este estudio utilizaremos el cuestionario de Zarit el cual nos permitirá valorar si el cuidador tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga intensa >56 • Sobrecarga leve 47-55 • No sobrecarga <46 	<p>Impacto del cuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No cuenta con tiempo suficiente para unomismo. • La vida social afectada • Distanciamiento con las amistades. <p>Relación interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos molestia hacia la familia. • Están avergonzados por sus conductas • Familiares. • Sobrecarga familiar. • Dependencia familiar. <p>Expectativa de la autoeficacia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preocupación del futuro familiar. • Inseguridad Familiar • Capacidad del cuidado familiar. • Influencia de la economía en el cuidado familiar. 	ORDINAL

ANEXO 5: Confiabilidad del instrumento mediante el Alfa de Crombach

← kelly.xlsx Abrir con ↕

CONFIABILIDAD DE ALFA DE CROMBRACH

ALFA DE CROMBRACH

Total Sujetos= 10 MAGNITUD: MUY ALTA

Var-Total= 339,66 Suma de Varianzas= 28,74 $\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_{iS}^2}{S^2} \right] = 0,958975782$

Preguntas= 22

Media	3,30	3,80	4,20	4,20	3,30	3,80	3,1	3,7	4	3,8	3,4	3,5	3,2	3,8	3,6	4	3,8	4	4	3,6	3,7	4,1	
Varianza	1,79	1,51	0,62	0,84	1,12	0,62	1,66	2,46	0,89	0,84	0,93	1,61	1,96	2,18	1,6	0,89	0,84	1,33	0,89	2,27	1,12	0,77	28,74
Cuenta	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total
1	4	4	5	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	4	4	5	3	4	3	3	4	82
2	5	4	4	4	3	4	3	5	5	4	4	4	3	4	5	3	3	3	4	5	4	5	88
3	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	49
4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	103
5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	5	3	3	84
6	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	98
7	2	5	5	5	3	5	3	5	4	4	5	4	5	5	3	5	5	5	3	2	3	5	91
8	2	4	5	3	3	4	3	3	4	4	3	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	88
9	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	1	2	3	49
10	3	4	4	5	5	3	2	4	3	3	3	5	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	87

ALFA DE CROMBRACH: 0,958975782 Interpretación: Muy Alta

VARIABLE	ALFA DE CRONBACH	Nº DE ÍTEMS
Sobrecarga del cuidador familiar	0,9586	22

CUESTIONARIO VIA ONLINE

SOBRECARGA DEL CUIDADOR FAMILIAR DEL ADULTO MAYOR EN TIEMPO ☆

Preguntas Respuestas Configuración

SOBRECARGA DEL CUIDADOR FAMILIAR DEL ADULTO MAYOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA, URB. VILLA DEL NORTE LOS OLIVOS 2021

INSTRUCCIONES: Marque la alternativa que usted considera valida de acuerdo al ítem en los casilleros siguientes

Edad *

Texto de respuesta corta

Genero *

Masculino

Femenino

Estado civil *

Elaboración propia

Anexo 6: Base de datos

SOBRECARGA DEL CUIDADOR FAMILIAR DEL ADULTO MAYOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA, URB. VILLA DEL NORTE LOS OLIVOS 202...

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda

100% 123 Predeterminado B I A

Marca temporal

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Marca temporal	Edad	Genero	Estado civil	Parentesco familiar	P1 ¿Siente que debido a	P2 ¿Crees que su vida	P3 En general ¿Se sien	P4 ¿Siente que su fami	P5 ¿Se siente tenso
16	3/11/2021 16:24:24	34	Femenino	Soltero	Hijo	Bastantes veces	Rara vez	Nunca	Bastantes veces	Rara vez
17	3/11/2021 16:29:48	58	Femenino	Casado	Esposa	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre
18	3/11/2021 16:30:10	45	Masculino	Soltero	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces
19	3/11/2021 16:31:05	30	Masculino	Soltero	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Casi siempre	Bastantes veces	Bastantes veces
20	3/11/2021 16:33:43	39	Femenino	Conviviente	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Bastantes veces	Algunas veces	Algunas veces
21	3/11/2021 16:35:16	42	Femenino	Conviviente	Hijo	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Bastantes veces	Bastantes veces
22	3/11/2021 16:41:57	27	Femenino	Soltero	Nieto	Bastantes veces	Bastantes veces	Casi siempre	Algunas veces	Bastantes veces
23	3/11/2021 17:20:32	59	Femenino	Casado	Esposa	Rara vez	Rara vez	Bastantes veces	Rara vez	Rara vez
24	3/11/2021 17:30:02	32	Femenino	Conviviente	Nieto	Bastantes veces	Bastantes veces	Casi siempre	Rara vez	Nunca
25	3/11/2021 19:48:22	35	Femenino	Soltero	Hijo	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
26	4/11/2021 8:16:39	24	Masculino	Soltero	Hijo	Rara vez	Bastantes veces	Bastantes veces	Algunas veces	Rara vez
27	5/11/2021 11:14:37	39	Femenino	Casado	Nieto	Casi siempre	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
28	11/11/2021 1:26:01	58	Femenino	Separado	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
29	11/11/2021 1:34:48	57	Femenino	Conviviente	Hijo	Bastantes veces	Bastantes veces	Bastantes veces	Bastantes veces	Casi siempre
30	11/11/2021 1:41:07	59	Femenino	Separado	Hijo	Bastantes veces	Bastantes veces	Casi siempre	Bastantes veces	Bastantes veces
31	13/11/2021 13:53:20	25	Femenino	Soltero	Nieto	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
32	13/11/2021 13:59:54	50	Femenino	Casado	Hijo	Bastantes veces	Casi siempre	Bastantes veces	Casi siempre	Bastantes veces
33	13/11/2021 14:24:47	55	Femenino	Soltero	Hijo	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
34	13/11/2021 15:29:45	34	Femenino	Casado	Esposa	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
35	13/11/2021 15:33:58	57	Masculino	Casado	Hijo	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
36	13/11/2021 16:04:02	27	Femenino	Casado	Hijo	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
37	13/11/2021 19:25:09	27	Femenino	Conviviente	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Bastantes veces	Casi siempre	Algunas veces
38	13/11/2021 23:27:25	50	Masculino	Soltero	Hijo	Bastantes veces	Bastantes veces	Bastantes veces	Bastantes veces	Bastantes veces
39	13/11/2021 15:40:38	52	Masculino	Soltero	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Bastantes veces	Casi siempre	Bastantes veces
40	13/11/2021 16:05:18	55	Masculino	Casado	Nieto	Casi siempre	Bastantes veces	Casi siempre	Casi siempre	Bastantes veces
41	13/11/2021 16:10:28	41	Femenino	Separado	Hijo	Casi siempre	Bastantes veces	Algunas veces	Casi siempre	Bastantes veces
42	13/11/2021 16:30:38	50	Femenino	Conviviente	Esposa	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Bastantes veces	Casi siempre

Respuestas de formulario 1

Explorar